

健康看比赛 欢喜迎奥运

奥运装备篇



俗话说：兵马未动，粮草先行。在家观看精彩的奥运比赛时，各项软硬件设施的准备必不可少：润眼的菊花枸杞茶、护嗓的润喉糖、保护腰椎的腰带……喜迎奥运之际，可别忘了这些健康“武器”哦。

□本报记者 | 徐俊芳 | 实习生 | 刘晓雷 | 文

“健康牌”全副武装

1、清喉亮嗓

人物：陈兵 男 45岁 物流公司部门经理

健康看奥运装备：润喉糖

装备指数：★★★★

方法及功效：直接含于口中即可。具有清热、解暑、生津、润喉等功效。

陈兵有个坏习惯，紧张时就会大量吸烟，特别是在观看体育比赛时，看场球，最多一次留下了30多个烟蒂。前段时间看欧洲杯，一场比赛下来，他叫得喉咙也哑了。所以，这次陈兵早在家中备了好几盒润喉糖，一方面，预防抽烟及激烈的叫喊使嗓子受损，另一方面，口含润喉糖也能降低吸烟的频率。

点评：宣泄情绪，除了肢体语言外，嗓门必不可少。激烈的体育比赛能刺激人的神经系统，大量分泌荷尔蒙，使人兴奋，免不了开嗓吼一把，而奥运会如此密集的赛程，对普通人的嗓子可是一大考验，此时润喉糖有备无患。



2、挺直腰板

人物：曹斌 男 25岁 广告公司策划

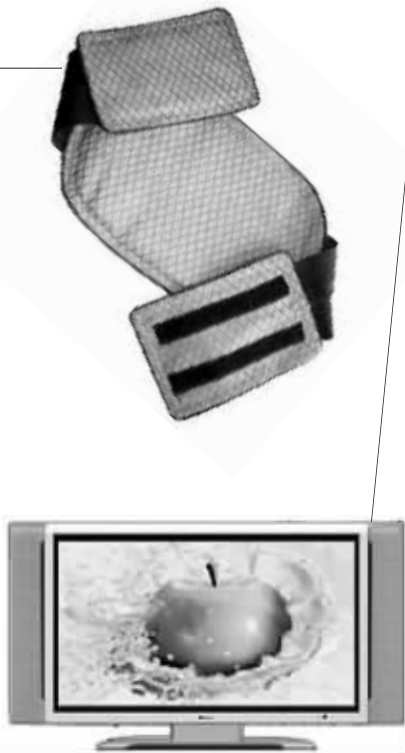
健康看奥运装备：腰带

装备指数：★★★

方法及功效：选择与身形及腰围适合的腰带，坐着观看奥运比赛时绑于腰间。腰带能减轻腰背肌肉劳损，减轻腰椎周围韧带负担，缓解及改善椎间隙内的压力。

虽然只有25岁，但由于长期坐姿不良、运动姿势错误等原因，曹斌患上了腰椎间盘突出症。这也使得他相比其他年轻人，多了件心事，但他更懂得爱腰护腰的重要性。曹斌提醒大家：“奥运期间，大家长时间坐在椅子或沙发上观看比赛，不如配备一根腰带，缓解长时间坐姿引起的腰部不适，而原先腰部有旧疾的患者更应该绑上一根腰带，避免再被腰酸背痛缠上身。”

点评：汽车驾驶员由于长期处于坐姿及颠簸状态，易发椎间盘突出症，而人们观看奥运比赛时，也与汽车驾驶员工作时的情况相似：长时间坐于较软的沙发上，经常会因兴奋而在沙发上下震动身体欢呼，容易伤及腰部，不如配备一根腰带，防患于未然。而奥运会结束后，腰带也可在家务、工作等多种情况下使用，保护腰部。



3、品茶润眼

人物：沈美芬 女 52岁 退休在家

健康看奥运装备：菊花枸杞茶

装备指数：★★★★★

方法及功效：适茶壶大小，取等量白菊花与枸杞子，开水冲泡即可。菊花枸杞茶具有清热明目的功效。

开门七件事，柴米油盐酱醋茶，茶在许多人家中是常用“装备”，属健康饮品的它，成为健康观奥运的必备装备之一。已经退休在家的沈美芬女士，作为妻子、母亲，每天会泡4.5壶茶供家人享用，久而久之，全家养成了夏喝绿茶、冬饮红茶的良好习惯。而为了迎接奥运，沈女士近日特地采购了白菊花、枸杞子等材料，准备用一壶壶清香的菊花枸杞茶为家人观看奥运比赛“保驾护航”。

点评：奥运在即，但大多数人都是通过电视来直面赛场，对于眼睛的保护尤其需要上心。奥运频道全天24小时播出奥运节目，普通人每天看电视的时间势必加长，不如冲泡一壶菊花枸杞茶，边看比赛边品茶，健康观奥运。不喜茶饮者，眼药水也是良选。

4、新添电视

人物：小凤姐 女 35岁 自由职业

健康看奥运装备：电视机

装备指数：★★★

方法及功效：电视机附加功能过多会增加显示器的耗电量及运作功率，长期暴露在电磁波环境中会对使用者产生头痛、呕吐、记忆力减退等症状，所以电视机并非功能越多越好。

小凤姐家不大，两室一厅的空间，原本一台电视机已经足够，但随着奥运的到来，家人对比赛项目的喜爱却决然不同，女儿爱看游泳、跳水等；老公爱看乒乓、田径、篮球等，为确保全家和睦，小凤姐决定再添置一台。而奥运前夕，商家们早已将电视机推上了第一线，各类促销手段吸引着人们的眼球。但小凤姐仍旧先做足了功课，她提醒说，买电视机还是要适合的才好。

点评：看电视时，人与电视的距离要保持电视画面对角线的6到8倍，所以购买电视机时要视空间大小而定，并非越大越好。此外，电视机画面的高度应比两眼平视略低15度，这样看起来不会觉得累，尽量坐在电视画面左右30度之内，不然容易变斜视。



择优而食 抗衰防老

民以食为天。可食物形形色色，而人的胃肠容量有限，如何在有限的摄入量中获得最大的保健效益呢？告诉你一个诀窍：择优而食。

降胆固醇，茄子特佳

茄子中含有一种叫做皂甙的成分，能有效削减胆固醇的含量。美国营养学家发现，茄子还是维生素P的“富矿”，维生素P能增强人体细胞间的粘着力，保持细胞和毛细血管壁的正常渗透性，增加微血管壁的韧性和弹性，防止出血。吃茄子还有几个小窍门：一是连皮食用，奥妙在于茄子皮中含有大量有益健康的化合物；二是巧加烹调，比如烧茄子前，先将茄子在蒸锅内蒸一下，然后再烧，或者炒茄子时先不放油。

帮助消化，木瓜优先

假如你的胃肠功能不足，吃了肉类等高蛋白食物不易消化，不妨借助于木瓜之力。医学研究发现，在木瓜的乳状液汁中，含有一种被称为木瓜酵素的蛋白质分解酶，它与胃蛋白酶和胰蛋白酶一样，能够分解蛋白质，故饭后吃木瓜，可以帮助消化，有辅助治疗肠胃炎、消化不良的效果。

保护肝脏，多吃葡萄

肝脏是人体最娇嫩的器官之一，容易遭受病毒的偷袭，肝炎病毒堪称罪魁祸首。不过，如果你能经常与葡萄“亲密接触”，很可能化险为夷。现代医学证实，葡萄中所含的多酚类物质是天然自由基清除剂，具有很强的抗氧化活性，可以有效地调整肝脏细胞的功能，抵制或减少自由基的伤害。此外，它还具有抗炎作用，能与细菌、病毒中的蛋白质结合，使其失去致病能力。

健康提醒

苦夏要食“放心肉”

老人由于年龄增长，各种内脏器官机能下降，消化吸收能力减弱，应激能力较差，夏季尤其是在“湿热”环境中，更要注意吃“放心肉”，食“放心菜”。2008年8月1日，国务院总理温家宝签署国务院令发布的《生猪屠宰管理条例》将正式施行，对肉类加工厂的卫生规范，特别是清洗消毒的规范做出了明确要求。全球领先的清洁消毒专家艺康(Ecolab)与权威认证机构中食恒信日前签署合作协议，通过清洁消毒服务方案和国际标准的食品安全管理体系，保障食品安全最有效的管理体系 HACCP 认证在中国的广泛应用。

“扶老·福老”信箱开通啦！

有人说：关心老人，是让自己快乐和满足的一种生活方式；有人说：关心老人，是一种对生活的领悟与学习；还有人说：关心老人，能让自己在喧嚣的尘世中寻得一块净土……2008年，《新闻午报》的“扶老·福老”栏目也正式拉开了帷幕！如果你是“家有一老，如有一宝”的赞同者；如果你对于关爱老人有着自己的独特心得；如果在你的身边有感人的扶老故事，那么欢迎将它与我们的读者一起分享。

来信请寄：上海市康定路211号2110室《新闻午报》“扶老·福老”栏目收（邮编：200041）

E-MAIL:xwwbjiankang@yahoo.com.cn